

# 家庭 泡脚良方

主编 陈光

## 前言

---

中医学认为，“足乃六经之根”，《黄帝内经》里说：“跟者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”很久以前人们就认识到了足的防病保健作用，常把足称为“人之根本”，西医还把足称为人体的“第二心脏”。足部反射区、穴位众多，与人体的各个系统、组织、器官有着密切的联系。俗话说“百病从寒起，寒从脚下生”。如果下肢的血液不畅通，影响各脏腑器官的生理功能，那么就容易产生疾病。

泡脚，也称足浴，作为保健和预防疾病的方法，在中国有着近五千年的历史。中医研究发现，坚持每晚睡前泡脚，不仅能清洁双脚，还能刺激足部的经穴及反射区，有助于预防疾病，改善身体状况。西医学也已证实，泡脚可使足部皮肤丰富的毛细血管网扩张，增强汗腺、皮脂腺功能，促进肌肉的血液循环，加速代谢产物的排出，提高肌肉的工作能力及耐力。所以，做好日常足部保健至关重要。足部保健不仅可以强身健体、延缓衰老，还能对某些疾病起到辅助治疗与预防保健的作用。

中医所讲的“泡脚”并非日常的洗脚，它对水量、水温、泡脚时间等都有一定的要求，且在泡脚过程中，许多中药材，甚至生活中常见的食材都可以作为泡脚的材料。泡脚方法非常简便、实用，易被广大普通百姓接受，但具体如何操作才能达到防治疾病及养生保健的作用呢？为解决这些困惑，我们编写了《家庭泡脚良方》一书。

无病，泡脚帮您防患于未然；有病，泡脚可助您恢复健康。总而言之，本书具有较强的实用性。

由于编者水平和经验所限，书中若存在不足甚至错误疏漏之处，敬请读者与同仁提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2016年10月

## 第一章

### 泡脚的基础知识 1

- 第一节 泡脚的概念与常用方法 / 2
  - 一、泡脚的概念 / 2
  - 二、泡脚的常用方法 / 2
- 第二节 泡脚养生的理论依据 / 3
- 第三节 泡脚的特点与功效 / 5
  - 一、泡脚的特点 / 5
  - 二、泡脚的功效 / 6
- 第四节 泡脚水与泡脚器具的选择 / 9
  - 一、泡脚水的选择 / 9
  - 二、泡脚器具的选择 / 10
- 第五节 泡脚的适应证与禁忌证 / 11
  - 一、适应证 / 11
  - 二、禁忌证 / 11
- 第六节 煎煮泡脚中药应掌握的要领 / 13
- 第七节 泡脚后的注意事项 / 15

## 第二章

### 常见疾病的泡脚良方 17

- 第一节 内科常见疾病的泡脚良方 / 18
  - 一、感冒 / 18

- 二、咳嗽 / 21
- 三、头痛 / 25
- 四、哮喘 / 29
- 五、慢性支气管炎 / 31
- 六、胃下垂 / 34
- 七、胃脘痛 / 36
- 八、呕吐 / 40
- 九、呃逆 / 42
- 十、腹泻 / 44
- 十一、便秘 / 47
- 十二、高血压 / 51
- 十三、低血压 / 55
- 十四、冠心病 / 58
- 十五、中风后遗症 / 61
- 十六、心绞痛 / 64
- 十七、失眠症 / 66
- 十八、神经衰弱 / 69
- 十九、眩晕症 / 71
- 二十、三叉神经痛 / 74
- 二十一、慢性肝炎和肝硬化 / 77
- 二十二、高脂血症 / 79
- 二十三、肥胖症 / 82
- 二十四、糖尿病 / 84
- 二十五、甲状腺功能亢进症 / 88
- 二十六、血小板减少性紫癜 / 90
- 二十七、贫血 / 92

第二节 外科常见疾病的泡脚良方 / 95

- 一、痔疮 / 95
- 二、颈椎病 / 99
- 三、肩关节周围炎 / 102
- 四、风湿性关节炎 / 104
- 五、腰痛 / 106
- 六、急性腰扭伤 / 109
- 七、腰肌劳损 / 111
- 八、坐骨神经痛 / 113
- 九、膝关节痛 / 116
- 十、足跟痛 / 118

第三节 妇科常见疾病的泡脚良方 / 121

- 一、月经不调 / 121
- 二、痛经 / 126
- 三、闭经 / 131
- 四、妊娠呕吐 / 133
- 五、产后缺乳 / 135
- 六、盆腔炎 / 137
- 七、子宫脱垂 / 139
- 八、不孕症 / 144
- 九、更年期综合征 / 147

第四节 男科常见疾病的泡脚良方 / 151

- 一、阳痿 / 151
- 二、早泄 / 155
- 三、遗精 / 160
- 四、前列腺炎 / 166

第五节 儿科常见疾病的泡脚良方 / 168

一、小儿咳嗽 / 168

二、小儿厌食 / 171

三、小儿遗尿 / 175

四、小儿疳积 / 179

五、小儿腹泻 / 183

第六节 五官科常见疾病的泡脚良方 / 186

一、痤疮 / 186

二、湿疹 / 190

三、口疮 / 192

四、睑缘炎 / 195

五、慢性咽炎 / 199

六、中耳炎 / 201

七、慢性鼻炎 / 203

八、牙痛 / 205

第三章

美容保健泡脚良方 211

一、消除疲劳 / 212

二、增进食欲 / 215

三、紧润肌肤 / 216

四、聪耳明目 / 219

五、增强体质 / 221

六、益智健脑 / 223

七、延缓衰老 / 225

## 第一章

# 泡脚的基础知识

◆ 泡脚的概念与常用方法 ◆

◆ 泡脚养生的理论依据 ◆

◆ 泡脚的特点与功效 ◆

◆ 泡脚水与泡脚器具的选择 ◆

◆ 泡脚的适应证与禁忌证 ◆

◆ 煎煮泡脚中药应掌握的要领 ◆

◆ 泡脚后的注意事项 ◆

## 一、泡脚的概念

泡脚，也称足浴，是根据中医辨证施治原则，选取适当的药物，组成泡脚方剂，并经过一定的方法制备成溶液，通过泡洗足部来强身健体、防病保健的一种方法。

## 二、泡脚的常用方法

### ◎ 泡脚的温度

根据温度，泡脚可以分为温泡、凉泡、高温泡、微温泡四类。

(1) 温泡：水温在  $37 \sim 42^{\circ}\text{C}$ （泡脚最常用的温度），泡脚  $10 \sim 30$  分钟。这种水温具有促进血液循环和淋巴循环、缓解血管痉挛、灵活肢体动作、消除皮肤紧张和改善神经营养等作用，并有镇痛和促进新陈代谢的作用，也是药物透皮吸收的最佳温度。

(2) 凉泡：药液温度一般低于  $33^{\circ}\text{C}$ ，每次浸泡时间不宜超过 10 分钟。本法适于夏季炎热气候，是一种以解热和强壮为目的的泡脚方法。凉泡对人体本身就是一种强刺激，在冬季尤其如此。因为凉泡易使人体产生一系列适应性反应，如增强血管弹性、增加氧气摄入、增强人体对寒冷的抵抗力，从而有效地配合药物发挥养生保健作用。

(3) 高温泡：药液温度为  $42 \sim 44^{\circ}\text{C}$ 。每次泡脚时间不宜超过 10 分钟。这一温度能扩张血管，改善血液循环，增强新陈代谢，促进病变产物的排除和吸收，有助于组织功能的恢复。

(4) 微温泡：药液温度为  $34 \sim 36^{\circ}\text{C}$ ，泡脚时间为  $15 \sim 30$  分钟。



这一温度可对中枢神经产生抑制作用，有安神镇静的作用，通过对脚的放松而达到放松全身、诱导睡意的作用。适合于以调节心神不宁、心胆气虚、心肾不交及肝火偏盛为目的的泡脚。需要注意的是，在泡脚过程中不应有出汗现象，否则就不能达到镇静安神的目的。

### ◎ 泡脚方法

泡脚在临床运用过程中常分为熏蒸法和泡洗法，两者合称熏洗法，也是广义上讲的泡脚。

熏蒸法又称蒸汽疗法或中药蒸汽浴，它是通过药液加热蒸发后的气体进行熏蒸治疗的方法。具体方法为，将加水煮沸的中草药煎剂倒入容器内，令脚底离药液有一定的距离，上部盖上毛巾，以防止热气外透。泡浴法又称浸浴法，是用热水泡脚或把药物煎汤浸浴双脚以达保健目的的方法。具体方法为，将加水煮沸的中草药煎剂，去渣取液，待温后用此药液浸浴双脚。

## 第二节 泡脚养生的理论依据

### ◎ 水温的刺激作用

当人处于疲劳状态时，身体的血液运行速度较慢，而泡脚的时候，通过水温的刺激，可使足部皮肤温度升高、血管扩张、血液循环加快，起到消除疲劳、促进睡眠等积极作用。另外，适当的温热刺激还能促进人体的新陈代谢，对日常养生保健和疾病的预防都十分有益。

### ◎ 药物渗透皮肤发挥作用

进行药物泡脚时，水的温热作用可刺激足部的毛细血管扩张和加快血液循环，从而增加了皮肤对泡脚方中中药成分的吸收，并通过血液循

环带入全身，从而发挥药效，起到预防疾病和养生保健的作用。

### ④ 药物气味的刺激作用

泡脚方中的药物经水煎之后可产生或浓郁或清淡的味道，这些味道被人体吸入后，能起到刺激大脑的功效，有助于改善睡眠、消除疲劳等。

### ④ 经络原理

足部不仅是足三阴经的起始点，还是足三阳经的终止处。另外，仅足踝以下就有 33 个穴位，双脚穴位达 66 个，占全身穴位的近 20%。经常泡脚，通过水温、药物的渗透作用，刺激足部的涌泉、太冲、隐白、昆仑等穴位，能起到推动血脉运行、调理脏腑、平衡阴阳、疏通经脉、美容养颜、延年益寿等作用。

### ④ 生物全息

足部不仅有与五脏六腑相关的穴位，还有相应的反射区。双脚有 62 个基本反射区，像人体的一个缩影，它时时刻刻反映着人体各部的健康情况。当某一脏腑出现异常或发生病变时，足部相应的反射区可出现异常表现，如出现疼痛。经常泡脚，可以通过药物的局部刺激作用于该反射区，并辅以适当按摩，使相应脏腑器官的疾病得到缓解。

### ④ 循环原理

足底不仅支撑我们的身体，而且遍布着无数的神经末梢和毛细血管。大家都知道，离心脏越远，血液循环就越不好，我们的足部就是这种情况。如果足部一旦受寒，很容易导致人体局部体温下降和抵抗力减弱，诱发头痛、感冒、咳嗽等多种疾病。经常泡脚，通过水温的刺激和药物的作用，能加快足部及身体的血液循环，促进下肢血液加入到体循环，从而促进身体毒素及废弃物排出体外，增强体质，提高身体抵抗力。另外，经常泡脚，能增强足部毛细血管的敏感性，使药物快速通过足部血管传送至全身，从而起到保健和预防疾病的作用。

## ④ 神经刺激作用

泡脚时通过水温的刺激、药物的作用，能使神经和内分泌系统得到调节，从而促进大脑功能、改善疲劳、增强记忆力。泡脚对人体的作用并不是通过某一方面达到的，而是通过物理、机械、化学作用，以及借助药物蒸汽、熏洗等，使足部的穴位、反射区、末梢神经、毛细血管等受到刺激，从而产生的综合作用。因此，使用泡脚方法进行保健养生时，一定要把它当成一门学问，全面考虑各方面的情况，只有这样，才能使泡脚真正起到积极作用。

## 第三节 泡脚的特点与功效

### 一、泡脚的特点

#### ④ 简单、方便

一盆温度适宜的热水，一个对症的药方，在家就能泡脚。现在很多泡脚的药方不需要用水煎，直接倒入热水中即可，操作更加方便。

#### ④ 经济实惠

与价格昂贵的保健品、药品相比，泡脚可谓“物美价廉”，在家就能进行，不需要去足疗店花钱消费。最主要的是泡脚的药方比较常见，可以是大夫开具的方子，也可以是日常生活中常见的食材或药材，如生姜、花椒、醋等。

#### ④ 相对安全

泡脚是通过温热刺激、皮肤渗透等方式作用于人体，不需要消化道吸收，不会对肠胃、肝脏等产生不良影响。只要掌握好泡脚的时间与用

药的剂量，用对泡脚器，泡脚既不会占用我们太多的精力与时间，又不用花费太多的金钱，轻轻松松就可以享受到它带来的健康。

## 二、泡脚的功效

泡脚不仅使“四肢无冷疾”，还有以下功效。

### ◎ 平衡阴阳

阳即阳气，生命活动必不可少的元阳之气。阴即阴精，指人体的津液等。阴阳平衡，人体才能保持健康。如果阳气过盛，容易出现阴虚症状，最常见的就是上火；如果阴盛阳衰，容易出现阳虚症状，如畏寒怕冷、面色苍白等。经常泡脚，有助于保持机体各器官功能平衡协调，从而平阴阳、保健康。

### ◎ 活血祛瘀

经络具有运行气血、濡养周身、抵御外邪、保卫机体等作用。经络内属于脏腑，经常泡脚，使循行足部的经络受到刺激，能促进脏腑功能协调，排出淤积在体内的废弃物，使身体气血的运行更加顺畅。另外，经常站立者易患下肢静脉曲张，而泡脚能加快腿部血液循环，使腿部静脉血及时回流，有利于减轻腿的静脉瘀血，防止下肢静脉曲张。

### ◎ 扶正祛邪

经常泡脚，不仅可以温阳、暖身驱寒，还能清火利湿。例如，泡脚时，可通过水温刺激及药物渗透等作用作用于淋巴系统反射区，能清火解毒、消肿止痛，缓解湿热引起的红肿、溃疡等。

### ◎ 祛寒暖身

夏天的时候，人们都待在开有空调的房间里，再加上饮食结构不合理，爱吃凉性、味重的食物，因此体内多寒湿。经常泡脚，能祛寒除湿，预防寒湿引起的风湿性关节炎、关节疼痛等症。另外，冬天天气寒

冷，很多人尤其体质虚弱的女性，容易出现手脚冰凉的情况，而晚上睡觉之前泡脚，能提高身体温度，达到暖身驱寒的效果。

### ◎ 健脾养胃

当不思饮食的时候，进行适当泡脚，配以相应药方，并正确按摩脾经、胃经穴位及胃、十二指肠、小肠、大肠等反射区，可提高食欲，促进消化。同时，亦对脾胃运化失健导致的便秘、皮肤粗糙、痤疮等具有缓解作用。

### ◎ 美容养颜

泡脚能使内脏得到气血的滋润和濡养，还能加快新陈代谢，加速体内毒素的排出，使肌肤红润，改善皮肤粗糙等情况，起到美容养颜的功效。

### ◎ 疏肝解郁

经常泡脚，可使神经放松，缓解和释放压力，避免肝气郁结。同时，泡脚还能刺激肝经及大脑、小脑和脑干、甲状旁腺等反射区，可缓解肝气郁结引起的失眠、抑郁、神经衰弱等不适。

### ◎ 补肾强身

晚上7点至9点是肾经气血最弱的时候，在这个时间段适当地泡脚，能促进身体的气流向肾经，起到补肾益气的作用。肾经气血充足，肾气自然就旺，也就意味着人的生命力更加旺盛，身体更加强壮。

### ◎ 温里止痛

对于四肢冰冷、血瘀痛经、寒凝胃痛的女性来说，泡脚是最合适不过的养生方式了。经常进行泡脚，水温的刺激能促进身体的血液循环和新陈代谢，提高皮肤温度。另外，泡脚还能活血祛瘀、温肾助阳，对血瘀引起的痛经、寒凝胃痛具有缓解作用。

## ◎ 促进新陈代谢

经常泡脚，能促进血液循环，而身体血液循环量的增加，能调节各器官的内分泌功能，促使甲状腺分泌甲状腺激素、肾上腺分泌肾上腺素等，这些激素对人体新陈代谢有促进作用。

## ◎ 调养脏腑

足部是人体经络循行的重要区域，而不同的经络对应不同的脏腑。另外，中医学认为，人体各器官在足部都有相应的反射区。经常泡脚，能刺激足部的反射区和经络，起到调节和改善各器官功能、协调脏腑的功效。

## ◎ 改善血液循环

研究发现，一个健康的人，用40℃左右的温水泡脚30分钟，其周围血管的血流量能增加10~15倍。可见，经常泡脚，能刺激足部的血管，软化血管，增加血管弹性，提高皮肤温度，从而促进足部和全身的血液循环，减少血块凝结，保持血流通畅，对身体健康非常有益。

## ◎ 通利大脑

脊柱属督脉，内藏脊髓，直通于脑，而足少阴肾经“斜走足心，贯脊内”。可见，足心通过经络与大脑相通。经常泡脚，刺激足部尤其是足心部位，能改善大脑功能，起到提神醒脑、健脑益智等功效。

## ◎ 辅助治疗疾病

泡脚药方中的药物可通过皮肤渗透、血液循环流至全身，当药物的有效成分被身体吸收后，能对相应的疾病起到治疗作用。

## ◎ 放松身心

相信很多人会有这样的感受，在外奔波了一天，身体很疲惫，内心也觉得倦怠不已，这时泡一泡脚，水的温热刺激能让人感觉放松。如果

再加上药物的芳香，能刺激人的大脑，让人将一身的疲惫卸下来。因此，泡脚成了现代人重要的休闲方式之一。

## 第四节 泡脚水与泡脚器具的选择

### 一、泡脚水的选择

日常生活中，泡脚水一般取自来水、河水、井水、山涧水、矿泉水、溪水为基本用水。假如条件允许，应尽可能选用井水、自来水、山涧水或矿泉水。若河水、溪水所含的有害物质（如化肥、农药）含量很高，则不宜用来泡脚。因为用这样的水泡脚，在温度的作用下，随着毛细血管扩张，人体皮肤对这类有害物质大量吸收，不仅对人体无益，反而会带来事与愿违的恶果。因此，受污染的水不应作为泡脚水。对那些想通过泡脚来保健身体的人而言，长年累月使用的泡脚水，其水质应该保持清洁、卫生，符合卫生学要求。而对于那些希望通过泡脚来达到预防某些疾病的人来说，泡脚水除应清洁、卫生外，还应根据疾病的不同，选放不同的泡脚药物。如风寒感冒，可加入疏风散寒的辛温解表药；高血压应加入平肝潜阳、息风降压的药物；皮肤病应加入杀虫祛风、清热解毒、凉血之类的药物。换言之，泡脚水的成分是有讲究的，绝不能随便取水，马虎从事，应根据不同的年龄、不同的病症、不同的地域、不同的季节来选用不同的泡脚水。只有这样，才能真正收到满意的效果。

此外，泡脚水的温度也应有所控制，一般应以  $38 \sim 43^{\circ}\text{C}$  为宜。但由于个体差异，少数人可耐受高达  $45^{\circ}\text{C}$  的泡脚水，但最好不要超过  $45^{\circ}\text{C}$ 。通常应从  $38^{\circ}\text{C}$  开始，逐渐升至  $40 \sim 42^{\circ}\text{C}$ 。当然，温度的选择还要根据不同的个体和泡脚时间长短来定。过高的水温会导致烫伤，特别是老人、患有末梢神经炎的患者感觉比较迟钝，也容易烫伤；有心脏病

的人，泡脚水的温度也不宜太高；而如果是一个外感风寒的人，泡脚水的温度适当高一些，则更容易温通经脉，逼寒气散出体表，助阳气复来，改善病症；还有素体寒盛之人，泡脚的水温可以高些；素体阴虚火旺之人，泡脚的水温不宜过高。总之，泡脚的水温度应根据个人泡脚后的反应确定，以泡脚后感觉轻松、舒适为宜。

## 二、泡脚器具的选择

### ◎ 质地的选择

泡脚容器以木质盆为好。因木制盆散热较慢，有利于保温。假如去商场购买泡脚盆的话，应该购买正规厂家生产、经国家有关部门认证的无毒无害的泡脚盆。不论是哪一种泡脚盆，总的要求是无害、安全、保温性能好。

### ◎ 高度的选择

泡脚容器的高度最好能超过 20 厘米高（没过踝关节），宽度则以能容纳双脚即可。假如泡脚盆太矮，热水浸泡的位置就低，浸泡到的下肢皮肤面积也就相对较少，泡脚的效果自然要差些。需要提醒的是，泡脚时坐的椅子不能太高，也不能太矮，应高低适中，以保证身体的姿势处于舒适状态为宜。

### ◎ 结构的选择

目前，家庭使用和足疗市场上使用的泡脚容器，有结构简单与结构复杂的两种。简单的是木制直桶和塑料桶。因不能保持恒温，较长时间泡脚，需添加 2 ~ 3 次热水，但价格较低，颇受欢迎。结构复杂的泡脚器是通过电源来控制水温的泡脚器，具有自动控制水温并保持恒温的功能，有的厂家为了提高泡脚的保健效果，还在泡脚器上安装了具有磁疗保健、震动按摩、穴位按摩、红外线理疗等多种功能的装置，使泡脚者享受到多种保健功效，这样的泡脚器价格当然要贵一些。各人可根据自



己的爱好和经济实力进行选购。

## 第五节 泡脚的适应证与禁忌证

### 一、适应证

泡脚疗法的应用范围很广，主要有以下几个方面。

(1) 适用于内科、外科、妇科、男科、骨伤科等方面的疾病。如高血压、糖尿病、感冒、神经衰弱、失眠、关节炎、腰痛、痛经等。

(2) 适用于体力劳动、脑力劳动而致的困倦、疲劳等症的保健治疗。

(3) 适用于日常生活保健，如中青年的肌肤健美、减肥等。

(4) 适用于各种软组织损伤和各种肌肉、韧带的慢性劳损。如关节扭伤、腿部肿痛、颈肌劳损、腰肌劳损等。

### 二、禁忌证

泡脚是良好的卫生习惯，泡脚能够清洁皮肤，冲洗掉灰尘、细菌，还能促进血液循环，加速机体的新陈代谢，有活血化瘀、调解人体内脏气血及解除疲劳的作用。但是中老年人泡脚时应注意如下几点。

#### ◎ 忌空腹泡脚

因为在泡脚过程中身体会消耗很多热量，中老年人糖原贮量较青年人少，容易因血糖过低发生低血糖性休克。

#### ◎ 忌餐后立即泡脚

如果饭后立即泡脚，会因温度的升高，热量的刺激，使皮肤血管扩张，消化器官中的血液相对减少，从而妨碍了食物的消化和吸收。